

Official  
Recipe

ニュートリー 公式レシピ

# オーロラソース(アイオールソフト用)



アイオール  
ソフト

## 材料 (1人分)

ケチャップ	15g
マヨネーズ	20g
レモン果汁	0.5g
アイオールソフト	1個

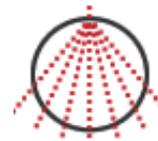


## 作り方

材料を混ぜ、皿に盛り付けたアイオールソフトにかける。

### ポイント

アイオールソフトはセンターを中心に、放射線状に8つに切る。  
そのまま皿に盛り付け、少しつずらす。  
盛り付けの際は、写真のようにマヨネーズと一緒にかけると彩りが美しくなります。



アイオールソフトの切り方

Official  
Recipe

ニュートリー 公式レシピ

# カレーソース(アイオールソフト用)



アイオール  
ソフト

## 材料 (1人分)

カレールー	8g
ウスターソース	0.3g
水	30g
アイオールソフト	1個

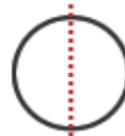


## 作り方

1. 鍋に水を入れ、火にかける。
2. カレールーを入れてよく溶かし、ウスターソースを加える。
3. 皿に盛り付けたアイオールソフトにカレーソースをかける。

## ポイント

アイオールソフトを半分に切るだけでも、縦に並べれば違うイメージに。



アイオールソフトの切り方

Official  
Recipe

ニュートリー 公式レシピ

# しょうがあん(アイオールソフト用)



アイオール  
ソフト

## 材料 (1人分)

しょうゆ	6g
みりん	5g
だし汁	25g
おろししょうが	1g
片栗粉	1.2g
水	2.5g
アイオールソフト	1個

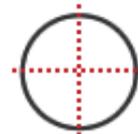


## 作り方

1. だし汁を火にかけしょうゆ、みりんを加え味を整える。
2. 水溶き片栗粉でとろみをつける。
3. おろししょうがを加える。
4. 皿に盛り付けたアイオールソフトにしょうがあんをかける。

## ポイント

アイオールソフトを十字に切り、カーブを内側に向けて正方形に並べます。  
対角線2箇所にあんをかけると濃淡が際立ちます。



アイオールソフトの切り方

Official  
Recipe

ニュートリー 公式レシピ

# チリソース(アイオールソフト用)



アイオールソフト

## 材料 (1人分)

ケチャップ	30g
砂糖	1g
しょうゆ	0.7g
豆板醤	0.5g
コーンスターチ	1.5g
水	3g
●香り油	
ねぎ	5g
にんにく	1g
しょうが	5g
油	3g
アイオールソフト	1個

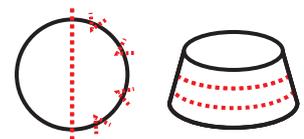


## 作り方

1. 鍋に油を入れ加熱し、ねぎ・にんにく・しょうがを加え香りを移し、こす。
2. 1.の香りをつけた油に豆板醤を加え、辛味を引き出し、その後ケチャップ、砂糖、しょうゆで調味する。
3. コーンスターチでとろみをつける。
4. 皿に盛り付けたアイオールソフトにチリソースをかける。

## ポイント

アイオールソフトを2等分に切り、図のように8箇所切込みを入れる。  
4枚にスライスして皿におき、中央を中心に開く。ソースは炎をイメージし、縁に盛り付ける。



アイオールソフトの切り方

Official  
Recipe

ニュートリー 公式レシピ

# ほうれん草味噌ソース(アイオールソフト用)



アイオール  
ソフト

## 材料 (1人分)

ほうれん草ピューレ	3g
味噌	6g
砂糖	2g
だし汁	5g
アイオールソフト	1個



## 作り方

- 1.材料を鍋に入れ、火にかけてながら混ぜる。
- 2.皿に盛り付けたアイオールソフトにほうれん草味噌ソースをかける。

Official  
Recipe

ニュートリー 公式レシピ

## マーボーソース(アイオールソフト用)

アイオール  
ソフト

## 材料 (1人分)

麻婆豆腐の素	5g
砂糖	2g
甜麵醬	3g
しょうゆ	2g
水	30g
ごま油	0.5g
コーンスターチ	1.5g
水	3g
●香り油	
ねぎ	5g
にんにく	1g
しょうが	5g
油	3g
アイオールソフト	1個



## 作り方

1. 鍋に油を入れ加熱し、ねぎ・にんにく・しょうがを加え香りを移し、こす。
2. 麻婆豆腐の素・砂糖・甜麵醬・しょうゆ・水を加え、調味する。
3. コンスターチでとろみをつけ、ごま油を入れる。
4. 皿に盛り付けたアイオールソフトにマーボソースをかける。

## ポイント

アイオールソフトを横にスライスし、6等分に切り分けます。



アイオールソフトの切り方

Official  
Recipe

ニュートリー 公式レシピ

# 小松菜ソース(アイオールソフト用)



アイオール  
ソフト

## 材料 (1人分)

※このレシピにはミキサーを使用します。

小松菜(生・葉のみ)	10g
しょうゆ	1g
薄口しょうゆ	1g
みりん	1.5g
だし汁	25g
片栗粉	1g
アイオールソフト	1個



## 作り方

1. 小松菜は色よくゆで水にさらす。水をよく絞り2~3mm位に切ってからミキサーにかける。
2. だし汁に薄口しょうゆ、みりんを加え味を整え、片栗粉でとろみをつける。
3. 荒熱のとれた2.に1.を加え濃度の調節をする。
4. 皿に盛り付けたアイオールソフトに小松菜ソースをかける(※3)。

## ポイント

※1…豆乳にとろみをつけたものをトッピングし、見た目を華やかに。

Official  
Recipe

ニュートリー 公式レシピ

# かぼちゃのソース(アイオールソフト用)



アイオール  
ソフト

## 材料 (1人分)

※このレシピにはバーミックスを使用します。

かぼちゃ	100g
豆乳	1/2カップ
塩	小さじ1/2
アイオールソフト	適宜



## 作り方

1. かぼちゃの皮をむき、鍋に湯を沸かしてゆでる。  
やわらかくなったらザルにあげ、水気を切る。
2. 器に1.と豆乳、塩を入れ、バーミックス(ミンサー)でなめらかにつぶし混ぜる。
3. アイオールソフトを2cm角に切って器に盛り、2.をかける。

## ポイント

冷たく冷やしても美味しく召し上がれます。

Official  
Recipe

ニュートリー 公式レシピ

# きのこのソース(アイオールソフト用)



アイオール  
ソフト

## 材料 (1人分)

※このレシピにはバーミックスを使用します。

きのこ(椎茸、しめじ、なめこ、えのき)	あわせて100g
長ねぎ(斜め薄切り)	10g
だし汁	1/2カップ
味噌	大さじ1/4~1/2
豆乳	1/8カップ
アイオールソフト	適宜



## 作り方

1. 椎茸は薄切り、しめじはほぐし、えのきは2cm長さに切る。  
なめこは洗って水気を切る。
2. 鍋に1.と長ねぎ、だし汁を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にしてきのこがやわらかくなるまで煮る。
3. 味噌を溶き入れて味を調える。
4. 火を止め、バーミックス(ミンサー)でなめらかにつぶし混ぜる。  
豆乳を加え、濃度を調節する。
5. 温めたアイオールソフトを器に盛り、4.をかける。

NÜTRI:

Official  
Recipe

ニュートリー 公式レシピ

# さつまいものソース(アイオールソフト用)



アイオール  
ソフト

## 材料 (1人分)

※このレシピにはバーミックスを使用します。

さつまいも	100g
砂糖	大さじ3
レモン汁	大さじ1/2
水	1/2カップ
アイオールソフト	適宜



## 作り方

1. 鍋にすべての材料を入れ、蓋をして中火にかける。  
沸騰したら弱火にして、さつまいもがやわらかくなるまで煮る。
2. 火を止め、バーミックス(ミンサー)でなめらかにつぶし混ぜる。水大さじ3～(分量外)を加え濃度調節しながら、さらにバーミックス(ミンサー)で混ぜる。
3. アイオールソフトを器に盛り、2.をかける。

## ポイント

冷たく冷やしても美味しく召し上がれます。

Official  
Recipe

ニュートリー 公式レシピ

# 栗のソース(アイオールソフト用)



アイオール  
ソフト

## 材料 (1人分)

※このレシピにはバーミックスを使用します。

むき甘栗(市販)	100g
玉ねぎ(薄切り)	30g
チキンスープ	1カップ
生クリーム	1/4カップ
バター	大さじ1/2
塩・こしょう	各適宜
アイオールソフト	適宜



## 作り方

1. 鍋にバターを溶かして玉ねぎを炒め、しんなりしたら甘栗を加えてさっと炒める。
2. チキンスープを加え、沸騰したら弱火で約10分煮る。
3. 火を止め、バーミックス(ミンサー)でなめらかにつぶし混ぜる。  
生クリームを加え、塩・こしょうで味を調える。
4. アイオールソフトを1.5cm角に切って軽く温め、3.とともに器に盛る。

NÜTRI:

Official  
Recipe

ニュートリー 公式レシピ

# 枝豆(ずんだ)のソース(アイオールソフト用)



アイオール  
ソフト

## 材料 (1人分)

※このレシピにはバーミックスを使用します。

枝豆(ゆでて薄皮をむく)	50g
砂糖	30g
塩	少々
蜂蜜	小さじ4
水	1/2カップ
アイオールソフト	適宜



## 作り方

1. 枝豆、砂糖、塩、蜂蜜を器に入れ、水を少しずつ加えて濃度調節しながらバーミックス(ミンサー)でなめらかにつぶし混ぜる。
2. アイオールソフトを四つに切って器に盛り、1.をかける

Official  
Recipe

ニュートリー 公式レシピ

# 里芋のソース(アイオールソフト用)



アイオール  
ソフト

## 材料 (1人分)

※このレシピにはバーミックスを使用します。

里芋	100g
長ねぎ(斜め薄切り)	10g
だし汁	1カップ
白味噌	大さじ1
青海苔	適宜
アイオールソフト	適宜



## 作り方

1. 鍋に里芋、長ねぎとだし汁を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして里芋がやわらかくなるまで煮る。
2. 白味噌を溶き入れて味を調える。
3. 火を止め、バーミックス(ミンサー)でなめらかにつぶし混ぜる。
4. 温めたアイオールソフトを器に盛って3.をかけ、好みに青海苔をふる

NÜTRI: